Föräldraalienation – en kort vägledning för familjebehandlare och terapeuter

Föräldraalienation syftar här på barnets mentala tillstånd i vilket barnet under en längre period och utan rimliga skäl lierar sig med en förälder (den favoriserade föräldern) och avvisar den andra föräldern (den avvisade föräldern)[1].

Fem-faktormodellen

En användbar struktur i bedömning av möjlig föräldraalienation är den så kallade fem-faktormodellen[1]. Den ska ses som stöd för bedömning, inte som diagnosinstrument. För att man ska säga att det är föräldraalienation krävs enligt femfaktormodellen att alla fem kriterier är uppfyllda.

1. Barnet visar *motstånd eller vägrar kontakt* med en förälder.
2. Det har *tidigare funnits en god relation* med den nu avvisade föräldern.
3. Det finns *inga rimliga skäl* till den starka avvisningen, d.v.s. inga trovärdiga uppgifter om övergrepp, misshandel, eller försummelse.
4. Den favoriserade föräldern har *betett sig på sätt som påverkat barnets bild av den andra föräldern negativt*, eller har saboterat möjligheterna för att barnet skall få en positiv relation till den andra föräldern.
5. Barnet visar *flera* av de typiska tecknen på alienation.
   - Barnet talar nästan bara negativt om den ena föräldern.
   - Barnet ger vaga eller triviala förklaringar till sitt avvisande av föräldern.
   - Barnet uppvisar svart-vitt tänkande där en förälder är ”god”, den andra ”dålig”.
   - Barnet insisterar på att beslutet är helt eget, men använder lånat vuxenspråk.
   - Barnet ger reflexmässigt stöd för den favoriserade förälderns position i olika frågor.
   - Barnet visar ingen skuld för hård eller grym behandling av den avvisade föräldern.
   - Barnet berättar med uttryck och om händelser som uppenbart kommer från vuxna.
   - Barnets avvisande omfattar även släkt, nya partners m.m.

Vad orsakar föräldraalienation?

Forskning pekar på att det sällan finns en enda orsak, utan att det snarare rör sig om ett samspel mellan föräldrars konflikt, föräldrarnas och barnets personlighetsdrag, barnets utvecklingsprocesser och omvärldens påverkan[2]. Två vanliga psykologiska perspektiv beskrivs nedan med några exempel på relevanta begrepp inom varje perspektiv.

Familjesystemperspektiv

Barnet dras in i föräldrakonflikten och uppmanas ta ställning i en **triangulering**, ofta i samband med att barnet **parentifieras** och får ansvar att ta hand om den favoriserade förälderns känslor[3].

Den favoriserade föräldern och barnet har **bristande differentiering**, där barnets känslor och tankar flyter ihop och barnet har svårt att distingera egna upplevelser från förälderns[4].

Barnets svartvita tänkande är symtom på **splitting**, som är ett försvar där barnet, för att klara lojalitetskonflikten, delar upp både sig själv och sina föräldrar i ”helt god” och ”helt ond”. Barnet identifierar sig med favoriserade föräldern och tränger undan de delar av sig själv som liknar den avvisade föräldern, för att sedan projicera dessa oönskade delar på den avvisade föräldern[6].

Den avvisade föräldern får spela rollen av **familjens syndabock**, som övriga kan projicera egna tillkortakommanden på[5].

Föräldraalienation har främst studerats utifrån psykodynamiska perspektiv, och framför allt med hjälp av teorier om familjesystem. Men det finns också tolkningar utifrån kognitiv-beteendeterapeutiska teorier och begrepp[2].

Kognitiva och beteendeperspektiv

Barnet får **positiv förstärkning** (uppmärksamhet, ömhet, m.m.) av den favoriserade föräldern när barnet uttrycker negativa saker om den avvisade föräldern.

I en lojalitetskonflikt kan barnet uppleva **kognitiv dissonans,** en slags ångest, när det försöker hålla båda föräldrarnas narrativ och perspektiv samtidigt. För att lösa sig ur ångesten ändrar barnet attityd mot en förälder, och rationaliserar samtidigt nedvärderingen av denna[7].

Barnets **minne** av händelser förvrängs genom den favoriserade förälderns påståenden, ledande frågor och antydningar[8]. Detta resulterar många negativa **scripts** om den avvisade föräldern, vilka i sin tur väcker barnets ångest[2].

Att avvisa föräldern är ett **undvikande beteend**e som kortsiktigt minskar barnets ångest men långsiktigt hindrar barnet att få positiva korrigerande upplevelser med föräldern[9].

Behandling

I vissa framgångsrika program har man fått mycket bra utkomster i svåra fall när barnet helt separeras från den favoriserade föräldern för att istället under en längre period umgås endast med den avvisade föräldern[10]. Om detta är möjligt, genom exempelvis vistelse på behandlingshem, är det en strategi att överväga.

I andra fall finns det inte någon standardmetod, men litteraturen pekar på några principer som kan fungera i mindre svåra fall[4]:

1. Trygga och positiva möten mellan barnet och den avvisade föräldern är den enskilt viktigaste faktorn som ökar chanserna till återförening. Sådana möten måste påbörjas så snart det är möjligt innan avvisandebeteendet blivit det normala. Möten kan ske hos behandlare i början, och sedan genom små steg från exempelvis telefonsamtal till kortare och sedan längre besök och övernattningar och eventuellt boende. Varje steg bör förberedas och följas upp. Bakslag behöver normaliseras: ibland behövs ett halvt steg tillbaka och justeringar för att fortsätta.
2. Den avvisade föräldern behöver krisstöd och goda råd om att hantera avvisandet på konstruktiva sätt som inte bekräftar barnets negativa bild.
3. Den favoriserade föräldern behöver information om hur alienerande beteenden kan se ut och hur de bidrar till barnets avvisande av den andra föräldern. Föräldern behöver också stöd att se vilka behov och drivkrafter som ligger bakom de alienerande beteendena och hjälp att hitta alternativa sätt att möta dessa behov. Om de alienerande beteendena inte upphör finns det obefintlig chans för återförening mellan barnet och den avvisade föräldern.
4. Barnet behöver ofta hjälp att skilja på egna och andras upplevelser och känslor och att utforska sin upplevelse av lojalitetskonflikten.
5. Släkt och vänner behöver informeras så att de kan stötta återföreningsprocessen.

Kort arbetsgång / checklista

- Kartläggning om det kan finnas rimliga skäl som motiverar barnets avvisande.
- Individuella samtal för att ge information och stöd.
- Gemensamt arbete med möten och stegvis återföreningsprocess så snart som möjligt.
- Löpande uppföljning, stöd och justering av strategi.

Referenser

1. Bernet, W., & Greenhill, L. L. (2022). The five-factor model for the diagnosis of parental alienation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(5), 591-594.

2. Johnston, J. R., Sullivan, M. J. (2020). Parental alienation: In search of common ground for a more differentiated theory. *Family Court Review*, 58(2), 270–292.

3. Bernet, W., Wamboldt, M. Z., & Narrow, W. E. (2016). Child affected by parental relationship Distress. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *55*(7), 571–579.

4. Garber, B. D. (2011). Parental alienation and the dynamics of the enmeshed parent–child dyad: Adultification, parentification, and infantilization. *Family Court Review*, *49*(2), 322-335.

5. Everett, C. A. (2006). Family therapy for parental alienation syndrome: Understanding the interlocking pathologies. *The international handbook of parental alienation syndrome*, 228-241.

6. Quaile, E. (2025). *The alienated child: A psychodynamic exploration of Parental Alienation Syndrome* (Doctoral dissertation, University of Essex).

7. Egan, L. C., Santos, L. R., & Bloom, P. (2007). The origins of cognitive dissonance: Evidence from children and monkeys. *Psychological Science*, *18*(11), 978-983. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1467-9280.2007.02012.x

8. Ceci, S. J., & Bruck, M. (1993). Suggestibility of the child witness: a historical review and synthesis. *Psychological bulletin*, *113*(3), 403–439.

9. Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, *55*, 14–21.

10. Templer, K., Matthewson, M., Haines, J., & Cox, G. (2017). Recommendations for best practice in response to parental alienation: Findings from a systematic review. *Journal of Family Therapy*, *39*(1), 103-122.

Föreningen Vårdnad Boende Umgänge I Sverige (VBU)

Februari 2026